डॉ. नंदिनी धारगळकर

होमिओपॅथी
तुमच्या दारी



होमिओपॅथी तुमच्या दारी

डॉ. नंदिनी धारगळकर

ई साहित्य प्रतिष्ठान

होमिओपॅथी तुमच्या दारी

लेखिका : डॉ. नंदिनी धारगळकर

फोन नं. 9921216600/ 9579031212

E-mail: nan240950@gmail.com

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण व नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे . तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते .

लेखिकेचा परिचय



- गुजरात स्टेटच्या वलसाडच्या आर.एम.डी. कॅन्सर हॉस्पिटलच्या एक्स–डीन
- आयुर्वेदशास्त्र व त्यातील मूल्यांचा गाढा अभ्यास
- पोषणमूल्यांचा साकल्याने अभ्यास करून अनेक रोगांवर केवळ आहारातील मार्गदर्शनाने मात
- पस्तीस वर्षांचा अनुभव

प्रकाशक--- ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

प्रकाशन : २६ जून २०१७

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध
- आपले वाचून झाल्यावर आपण फॉरवर्ड करू शकता
- हे पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापूर्वी किंवा वाचना व्यातिरिक्त कोणताही वापर करण्यापूर्वी ई साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी आवश्यक आहे.

मनोगत

होमिओपॅथीची पदवी मिळविल्यापासूनच एक होमिओपॅथीवर सोपेसे पुस्तक लिहावे व त्यातील औषधांची ओळख सर्वसामान्यांपर्यंत पाहोचवावी असे मनात होते. पण ना वेळ मिळत होता ना योग्य ती दिशा! आयुर्वेद काय होमिओपॅथी काय जनसामान्यात उगीचच गैरसमज पसरला आहे की ही औषधे अगदी हळूहळू परिणाम करतात. त्यामुळे असे जुनाट रुग्णच या चिकित्सेकडे वळतात की जे इतर उपाय करून थकलेले असतात. शेवटी राजमान्य वैद्यकीची चिकित्साच केव्हाही प्रथम केली जाते. आजही दुर्दैवाने मॉडर्न मेडिसिनचा आदर ना होमिओपॅथीला दिला जातो ना आयुर्वेदाला!

होमिओपॅथीतील काही औषधे तर अक्षरशः काही सेकंदात काम करतात. मात्र देणारा कुशल आणि निपुण हवा. सदर पुस्तकात आजार आणि होमिओपॅथीची औषधे यांची तोंडओळख अगदी थोडक्यात करून देण्याचा प्रयत्न केला आहे. होमिओपॅथीचे वैशिष्टय असे आहे की यातील औषध निवडतांना आजार व औषध यांच्या गुणधर्मात साम्य असावे लागते. तरच ती औषधे लागू पडतात.

बरीच औषधे रुग्णाच्या वैयक्तिक गुणदोषांवर अवलंबून असतात. रुग्णाची लक्षणे, ती निर्माण होण्याची विशिष्ट कारणे व त्यानुसार औषधाची निवड हे कर्म वाटते इतके सोपे नाही. त्यासाठी अनुभव गरजेचा असतो. अशीही औषधे या पुस्तकात समाविष्ट आहेत. त्यामुळे स्वतःच्या मनाने चिकित्सा न करता होमिओपॅथी डॉक्टरला विचारूनच ती वापरावी हे उत्तम.

दातदुखी

दातांचे दुखणे हे लहानांपासून मोठयांपर्यंत सर्व जणांना त्रासदायक असते. एकदा दात दुखायला लागला की खरोखर काही सुचत नाही. दातांच्या जोडीला मानदुखी, कानदुखी, जबडा उघडतांना व बंद होतांना त्रास जाणवणे हेही सुरू होते. धड काही खातापिता येत नाही त्यामुळे चिडचिड होते. यां दातदुखीच्या अनेक कारणात लहान मुलांच्या बाबतीत खूपदा दुधाचे दात येता येताच किडतात. काही वेळा दात आल्यानंतरही कीड लागते. तोंडाची अस्वच्छता हे एक दातदुखीचे महत्वाचे कारण असते. जर काही खाऊन झाल्यावर खळखळून चूळ भरली, वेळेवर दात घासले, तोडाची स्वच्छता पाळली तर दातदुखी दूर ठेवता येते. इतके सारे करूनही जर कीड लागलीच तर मात्र ती साफ करून घेण्यावाचून पर्याय नसतो. दाताच्या डॉक्टरकडे जावून दातांची चिकित्सा करून घेणे भाग पडते.

तरीही काही होमिओपॅथीची औषधे खूप गुणकारी सिद्ध होतात. त्यातील काही औषधे पुढे देत आहे.

प्लान्टागो – जर दात दुखत असतील व आंबत असतील तर या औषधाचा परिणाम चांगला दिसून येतो. गार हवा,

पाणी, जर दातांना सहन होत नसेल तर याची निवड जरूर करावी.

मॅग कार्ब – गर्भावस्थेत होणाऱ्या दातदुखीसाठी वा रात्री झोपतांना अचानक दात दुखू लागला तर वा गार गोष्टी घेतल्यामुळे वा स्पर्शामुळे जर दातांना त्रास होत असेल तर मॅग कार्बचा चांगला परिणाम दिसतो. तसेच अक्कलदाढेच्या सुजेसाठी वा ठणक्यासाठी मॅग कार्ब चा उपयोग होतो.

बेलाडोना – अचानक उपटणारी दातदुखी असेल तर या औषधाची निवड करतात. जर सूज खूपच असेल वा ठणका थांबतच नसेल व बोलणेही कठीण झाले असेल तर बेलाडोना उत्तम आहे.

चॅमोमिला – काही गरम खाल्ल्यावर जर दात दुखायला सुरुवात झाली वा गर्भावस्थेतही जर दंतवेदना असतील तर या औषधाची निवड करतात. कॉफी प्यायल्यावर दात दुखू लागला असे रुग्ण सांगत असेल तर वा लहान मुलामधिल दातदुखी असेल तर याचा उपयोग चांगला होतो.

क्रिओसोटम – दात येतांनाच जर किडत असतील तर याचा उपयोग चांगला होतो. मात्र याचा डोस ठरविणे वा

अमुक व्यक्तीस हे औषध योग्य आहे की नाही हे औषधाच्या व इतर लक्षणांचा अभ्यास करून ठरवितात.

मर्क कार्ब – जर दातांच्या हिरडयांमध्ये पू होत असेल आणि दात सैल झाले असतील तर याइतके उत्तम दुसरे औषध नाही. नेहमीपेक्षा जास्त प्रमाणात लाळ तयार होवून जर दात खराब होत असतील तर या औषधाची निवड करावी. मात्र आधी सांगितल्याप्रमाणे याही औषधाची निवड करतांना औषधाची इतर लक्षणे लक्षात घेणे भाग आहे.

डोकेदुखी

आजकाल डोकेदुखी ही बहुजनांची सातत्यानी त्रास देणारी समस्या झाली आहे. डोकेदुखीची अनेक कारणे आहेत. त्यात सामान्यतः ब्लड प्रेशर म्हणजे रक्तदाब वाढणे, टेन्शन आल्याने, अर्धशिशीचा त्रास असल्याने वा अशक्तपणाने देखिल डोके दुखते.

शांत रहा, ताण घेवू नका, रक्तदाबाची गोळी वेळेवर घ्या, रोज मनाच्या शांतीसाठी मेडिटेशन करा इत्यादि उपदेश या व्यक्तींना सुनविला जातो. इतकेच नव्हे तर कधी कधी आहारातही बदल सुचविला जातो. पण आजच्या

धकाधकीच्या काळात इतके सारे सहज शक्य नाही. तितका वेळ देणे प्रत्येकालाच जमते असे नाही. अशा वेळी होमिओपॅथीच्या औषधांचा उत्तम उपयोग होतो. अशी काही वैशिष्टयपूर्ण औषधे येथे देत आहे

ग्लोनाइन – होमिओपॅथीतील डोकेदुखीवरचे हे सर्वोत्तम औषध आहे असे म्हणणे चुकीचे ठरणार नाही. उन्हातान्हाच्या त्रासामुळे, उष्ण जागी काम करावे लागल्याने अथवा सतत संगणकावर काम केल्याने वा डोळयांच्या एकाग्रतेमुळे; डोके जड होणे, चक्कर आल्यासारखी वाटणे वा डोकेदुखी सुरू होणे या सर्व प्रकारच्या लक्षणांवर हे बरोबर लागू पडणारे औषध आहे.

इग्नेशिया – भावनिक कल्लोळ, अतिसंताप, चिडचिड, दुःख या कारणाने जर डोके दुखावयास लागले वा जड झाले तर त्यावर हे औषध उत्तम. तंबाखू वा तत्सम द्रव्यांचा वास रुग्णास सहन होत नसेल तर निवड बरोबर आहे असे समजावे.

सँग्विनयुरिया – वारंवार थोडया थोडया वेळाने जर डोक्याची उजवी बाजू दुखत असेल तर हे औषध निवडावे. यात डोकेदुखीबरोबर डोळयाचे विकारही जाणवतात व ही डोकेदुखी झोपल्याखेरीज थांबत नाही.

स्पायजेलिया – कोणीतरी डोके घट्ट बांधून ठेवले आहे अशी भावना होणे व डाव्या बाजूचे डोके दुखणे या लक्षणांसाठी हे औषध उत्तम असते.

जेलसेमिअम – डोक्याचा मागचा भाग, मान व खांदे जर एकत्र दुखत असतील शिवाय डोळयांचेही विकार असतील तर जेलसेमिअम निवडावे. डोके दाबले तर तेवढा वेळ दुखणे थांबते असे या रुग्ण सांगत असेल तर हे औषध हुकमी लागू पडते

फेरम फॉस – ठणका लागून जर डोके दुखत असेल तर बारा क्षारांपैकी हे एक औषध उपयोगी पडते. शारीरिक अशक्तता, रक्तप्रमाण कमी होणे ही हे औषध वापरण्याची इतर लक्षणे

कॉफिया – डोकेदुखीची मुख्य कारणे अतितीव्र वास, अथवा आवाज वा नार्कोटिक्स म्हणजेच गुंगी येणारी औषधे घेणे ही असल्यास; व याबरोबरच विचित्र भास होणे, मेंदूचे तुकडे पडले आहेत की काय असे वाटणे, अशी लक्षणे दिसल्यास उत्तम निवड म्हणजे कॉफिया

सर्दी ताप वा फ्ल्यू अर्थात् इंफ्ल्युएंझा

हवेतून या रोगाचे संक्रमण होत असल्याने आजारी माणसाच्या संपर्कात तुम्ही आलात आणि जर तुमची प्रतिकारशक्ती कमी असल्यास लगेच फ्ल्यू ची बाधा होवून तुम्ही शिंकायला लागता! व्हायरल स्वरूपाचे संक्रमण असल्याने निदान दहा पंधरा दिवस तर ताप शिंका सांधेदुखी अंगदुखी डोकेदुखी याने हैराण व्हायला होते. यामध्ये होमिओपॅथीची औषधे रुग्णाला त्यामानाने लवकर आराम देतात.

युपॅटोरियम परफोलिएटम – आवाजाचा घोगरेपणा, सततच्या शिंका, अंगात वाटणारी कणकण, अंगदुखी अगदी हाडापर्यंत गेलेली असेल तर या सारखे उत्तम औषध नाही.

जेलसेमियम – सातत्याने वाहणारे नाकातील पाणी व त्यामुळे नाकात होणारी जळजळ, ताप, डोकेदुखी अशी लक्षणे दिसल्यास व नाकास आतून सूज आल्याने श्वासाला त्रास होत असेल तर हे योग्य औषध आहे.

ऱ्हस टॉक्स – पाण्यात भिजल्याने जेव्हा सर्दी होते, शिंकून शिंकून नाक लाल होते, कधी कधी नाकातून रक्तस्राव होतो तेव्हा हे औषध निवडावे

युकॅलिप्टस – बंद नाक असूनही पाण्यासारखी वाहणारी सर्दी या साठीचे हे खास औषध आहे. वेळेवर चिकित्सा न केल्यास सर्दी जाड व पिवळट होवून सायनसचा त्रास व डोकेदुखीने रुग्ण आजारी पडतो.

ब्रायोनिया – सर्दी, डोकेदुखी, भुवयांच्या वर ठणके लागणे, नाकाचा पुढील भाग सुजणे व तेथे स्पर्श सहन न होणे अशा लक्षणांवर हे औषध छान लागू होते.

अर्सेनिक – नाक बंद झाल्याने श्वास घ्यावयास त्रास होतो मात्र खोली बंद असल्यास आराम वाटतो; बाहेर हवेवर गेल्यावर बरे वाटते असे लक्षण दिसल्यावर या औषधाचा विचार करावा. नाकातून सतत पाणी गळणे, त्यामुळे जळजळ वाटणे, न थांबता सतत येत राहणाऱ्या शिंका, ताप यावर हे उत्तम औषध आहे.

एलियम सेपा – बंद खोलीत गेल्यावर शिंका येणे, नाकातून पाणी येणे, त्यामुळे जळजळ होणे, डोकेदुखी,

ताप, आवाजात होणारा बदल या सर्वांसाठी हे औषध निवडावे

पाळीच्या वेळेस पोटदुखी अर्थात् डिस्मेनोरिया

स्त्रियांमध्ये मोठया प्रमाणावर आढळून येणारी ही समस्या आहे. दर मासिक पाळीच्या आधी दोन चार दिवस व दरम्यान ओटीपोटात दुखणे, ओढ लागणे, असा त्रास सुमारे ९० टक्के महिलांना होतोच. शिवाय अशक्तपणा, हातपाय गळणे, चक्कर येणे, कंबर दुखणे ही देखिल लक्षणे दिसतात. पूर्वीच्या काळी आंधळया रीतीभातींनी का असेना या काळात नितांत आवश्यक तो आराम त्यांना मिळत होता. आजच्या धावपळीच्या आयुष्यात काम तर करावेच लागते आणि वर हा त्रास! बायका अगदी कावून जातात.

पल्सेटिला – ओटीपोटातील दुखण्याबरोबरच बदलती लक्षणे आढळल्यास या औषधाची निवड करावी. बदलती लक्षणे म्हणजे दरवेळी वेगळी दिसणारी. उदा. कधी पाळी लवकर येणे तर कधी उशीरा येणे; कधी रक्तस्राव अधिक असणे तर कधी कमी असणे; कधी पोट फुगल्यासारखे वाटते तर कधी पोटावर दगड ठेवल्यासारखा जाणवतो.

लायकोपोडियम – पाळी उशीराने येणे, खूप काळ टिकणे, रक्तस्राव अधिक होणे, थकवा जाणवणे; पोटात उजवीकडे दुखणे तर क्वचित हळूहळू उजवीकडून डावीकडेही दुखू लागणे ही लक्षणे दिसतात व त्यासाठी हे औषध उत्तम असते.

मॅग फॉस – पोट फुगते, पाळी लवकर येते, रक्तस्राव अधिक प्रमाणात होतो व रक्ताच्या मोठया मोठया गाठी पाळीच्या वेळी फेकल्या जातात. पोट गच्च आवळून कमरेत वाकून ओटीपोटावर दाब दिल्यास दुखायचे जरा थांबते. अशा वेळी हे औषध उत्तम

सायक्लामेन – पाळीच्या वेळी काळपट रंगाच्या गाठी पडत असतील, अधिक प्रमाणात रक्तस्राव, डोळयासमोर काजवे चमकणे, कळ पाठीकडून पोटाकडे येणे अशा लक्षणांसाठी हे औषध उत्तम

प्लंबम मेट – कोणी तारेने पोट पुढून मागे ओढून धरल्यास जसे दुखेल तसे दुखते. रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी असल्याने अशक्तपणा वाटतो. कधी कधी स्तनांमध्येही ताठरपणा जाणवतो. अशा वेळी सर्वंकष विचार करून या औषधाची योजना करावी लागते.

कॉलोफायलम – पाळीच्या वेळी संपूर्ण पोटात दुखणे, रक्तस्राव अधिक असणे व वेदनेने तळमळणे, जराही आराम न पडणे या लक्षणांसाठी हे औषध देतात.

बोरॅक्स – भरपूर रक्तस्राव व ओढ लागल्यासारखे पोटात दुखणे रक्ताच्या गाठी पडणे, ओटीपोटातून पाठीकडे कळ मारणे, मळमळ वाटत राहणे अशा लक्षणांवर हे औषध देतात.

अम्लपित्त अथवा जळजळ अर्थात् ॲसिडिटी

आजच्या जीवनशैलीतील खाण्याच्या सवयी, जेवणाच्या बदललेल्या वेळा, विकतच्या तयार पदार्थांचे सेवन अशा अनेक तडजोडींमुळे जळजळ पाठीशी लागते. सुरुवातीला दुर्लक्ष झाल्यास वा केल्यास याची तीव्रता हळूहळू वाढते.

अति आंबट खाणे, अति तिखट खाणे, हिरवी मिरची कच्ची खाणे इत्यादि सवयीदेखिल जळजळीला कारणीभूत ठरतात.

काही दिवसांनी हे आंबट तिखट खाणे टाळावेच लागते व जेवणावरची वासनाही हवे ते न खाता आल्याने कमी होते. वजन उतरण्यास सुरुवात होते व अशक्तपणा जाणवू लागतो. औषधाविना ही जळजळ बंद होण्याचे नाव घेत

नाही. पुढील औषधांचा अशा वेळी विचार करावयास हरकत नाही.

नक्स वोमिका – जळजळीवरचे हे प्रमुख औषध आहे असे म्हणावयास हरकत नाही. याची लक्षणे म्हणजे तोंडात आंबट चव असणे, काही खाल्ल्यावर उलटी येते की काय असे वाटणे, हा त्रास विशेष करून सकाळी अधिक प्रमाणात होणे, पोटावर वजन असल्यागत जाणविणे, भूक लागूनही अन्नपचनात बिघाड जाणविणे, आंबट कडू ढेकर येत राहणे, तरी ढेकर दिल्यावर पोट हलके न वाटणे उलट मळमळ वाटणे, तरी उलटी न होणे, चहा कॉफीसारख्या पेयांनी जळजळ वाढणे इत्यादि होत. अशा वेळी या औषधाची निवड करावी.

लायकोपोडियम – घशाशी येणारी जळजळ व आंबट चव, आंबट ढेकरा, भूक तर लागते पण जेवणाची चवही आंबट लागते, रात्री वाढणारी जळजळ, अन्नपचन नीट न होणे अशा लक्षणांवर हे औषध निवडावे. बरेच वेळा शिळे अन्न वा आंबवलेले अन्न खाणे हेही यासाठी निमित्त ठरते. गोड खाल्ल्यावर बरे वाटते व गोड खाण्याची इच्छाही होते.

कॅप्सिकम – जिभेवर व छातीत जळजळ होणे, पोटात मुरडा येवून अन्नपचन बिघडणे, उत्तेजित पदार्थ हवेहवेसे वाटणे, खूप तहान लागणे या सर्वांवर हे औषध उत्तम

अतिसार अर्थात् डायरिया

शौचास पातळ होते, पोटात मुरडा येतो, अतिशय थकवा जाणवतो, दोन तीनदा जरी शौचास गेले तरी शरीरातील बरेच पाणी बाहेर टाकले गेल्याने हात पाय गळल्यासारखे होतात, लिंबू सरबत वा कोरी कॉफीने थोडा बहुत आराम वाटतो पण पातळ होणारी शौच थांबत नाही. विविध कारणानी होणाऱ्या विविध लक्षणांच्या अतिसारावर होमिओपॅथीत वेगवेगळी औषधे आहेत

व्हेराट्रम अल्बम – पोटात मुरडा येतो, अतिशय वेगाने पाण्यासारची शौच तीव्र प्रमाणात होते तेव्हा हे औषध निवडतात. शौचानंतर अशक्तपणा येतो कधी कधी घाम येवून शरीर गार पडते. अशा वेळी हे औषध उपयोगी पडते.

इपेकॅक – जेव्हा सतत बेंबीभोवती दुखत राहते, मळमळणे, उलटी होणे, हिरव्या रंगाचे फेसयुक्त शौच

होणे, कधी कधी शरीर ताठणे, तापही असणे पण तहान कमी असणे व नसणे या लक्षणांवर हे औषध उत्तम

कॅम्फोरा – काळया रंगाची पातळ अशी संडासला होते, त्यामुळे शरीरातील पाणी कमी होते व वेळेला चक्करही येते, पायात गोळे येतात, हात पाय तोंड जीभ गार पडते; शौच होण्यावरचादेखिल ताबा सुटतो व कधी कधी नकळत शौच होते; अशा लक्षणांवर हे औषध देतात

क्रोटॉन टिग्लियम – पोटातून आतडयाच्या प्रचंड हालचाली चालल्याचा आवाज येतो व बंदुकीची गोळी जशी वेगाने बाहेर पडते तद्वत शौच बाहेर पडते. त्यामुळे जसे दाब दिल्यावर पिचकारीने सगळे पाणी बाहेर टाकले जाते तसे येथे होत असल्याने पोट एकदम रिकामे झाल्यासारखे वाटते. अशा वेळी हे औषध उत्तम

ॲलो सोक्रोटिना – जेलीसारखे पातळ शौच, आवयुक्त व चिकट, कधी कधी रक्तयुक्त असते, संडासला जावून आल्यावरही दुखत राहते तर कधी कधी मूळव्याधदेखिल जोडीला उपटते; अशा त्रासात हे औषध निवडतात.

अरुंडो – अंगावर पिणाऱ्या वा दूध पित्या लहान मुलांना कधी कधी हिरवी पातळ संडास होते व संडासच्या

जागेवर आग होते वा दुखते. यावर या औषधाचा गुण चांगला येतो.

आर्सेनिक – शौचाला खूप दुर्गंधी येते, गडद रंग असतो व जराही खाणे पिणे झाले तरी पातळ शौचाला होते बरेच वेळा अंग गार पडते. थोडया प्रमाणात शौचाला झाली तरी जेव्हा खूप थकवा येतो, वेळेला बेशुद्धि येते तेव्हा आर्सेनिक वापरतात

मलावरोध अर्थात् कॉन्स्टिपेशन

सतत बैठे काम, व्यायामाचा अभाव, पिझ्झा बर्गर वा पावभाजी अशा प्रकारचा आहार याने मलावरोध पाठीशी लागतो. कामाच्या व्यापात जेव्हा शौच लागते तेव्हा न जाता तसेच थांबवून ठेवल्यानेही मलावरोध होतो. सध्याच्या विचित्र वेळ न पाळणाऱ्या व नैसर्गिक वेगांकडे दुर्लक्ष कराव्या लागणाऱ्या जीवनशैलीमुळे बहुसंख्य लोकांना मलावरोधाने जखडून ठेवले आहे.

मलावरोधाच्या प्रमुख तक्रारी म्हणजे पोट गच्च होणे, शौचास साफ न होणे, कधी मधी पोटात कळ येणे इत्यादि होत

औषध न घेता आहारावरही मलावरोध कमी करता येतो. भरपूर पाणी पिणे, भाजीपाला खाणे, अहितकर पदार्थ टाळणे व वेळेवर शौचाला जाणे याने या मलावरोधावर नक्कीच मात करता येते.

होमिओपॅथीतील काही औषधे पुढीलप्रमाणेः

ओपिअम – मुळात शौचाला जायची इच्छाच नसणे, काळपट रंग, गोल, कडक असे शौचाला होणे, पोटात कळ मारणे, व वेदना होणे; शौचाला गेले की शौच आल्यासारखे वाटते पण पुन्हा आपोआप आत ढकलले जाते; अशी लक्षणे असतांना या औषधाची निवड योग्य.

ॲल्युमिना – अनेक लक्षणांवर हे औषध उपयोगी पडते. उदा. संडासच्या वाटेवर खाज येणे, आग होणे, अतिशय कडक व कोरडे शौच होणे, पोट कधीही साफ झाल्यासारखे न वाटणे, पातळ शौच झाले तरीही; शौच करतांना जोर द्यावा लागणे विशेषतः लहान मुलात व म्हाताऱ्या माणसात हे प्रमाण जास्त दिसणे, संडासच्या जागी दुखते तर कधी कधी जखम होते अगदी रक्तस्त्रावही होतो.

ब्रायोनिया – हेही अनेक लक्षणांवर उपयोगी पडणारे औषध आहे. उदा. संडासच्या वाटेवर आग होणे, कडक व

कोरडे शौच होणे, रक्त पडणे, विशेषतः सकाळी व उन्हाळयात या त्रासाचे प्रमाण वाढणे

नक्स वोमिका – सतत शौचाला जावेसे वाटणे पण गेल्यावर शौच न होणे वा झाल्यास समाधान न होणे; उलटीसारखीही वाटत राहते. यावर हे औषध लागू पडते.

जंत कृमी अथवा वर्म

लहान मुलात व मोठया माणसात आढळणारी जंत ही एक सर्वसामान्य समस्या आहे. जंत पोटात जाण्याची अनेक कारणे आहेत त्यात दूषित अन्न व अस्वच्छ पाणी ही महत्वाची कारणे आहेत. भांडयांपासून आपण हाताने वा चमच्याने जेवतो त्या हातापर्यंत वा चमच्यापर्यंत स्वच्छता असणे, निर्जंतुकीकरण असणे नितांत महत्वाचे!

या कृमी आतडयाला चिकटून राहतात व आपले पोषक अन्न खातात. यामुळे पोटात जंत असणाऱ्याचे पोषण नीट होत नाही व अशक्तपणा वाढतो तशीच चिडचिड पण वाढते. कृमी तशाच पोटात पोसल्या तर प्रतिकारशक्ती कमी होते आणि वारंवार आजारपणाला निमंत्रण दिले जाते. या साठी कृमींचा शरीरातून पूर्ण नायनाट करणेच श्रेयस्कर ठरते.

सिना – लहान मुलात कृमीमुळे दात शिवशिवतात, दात एकमेकांवर घासले जातात, त्यांना भूक खूप लागते, मुले चिडचिडी बनतात, त्यांची झोप नीट पूर्ण होत नाही, कृमींमुळे पोटात दुखत राहते. अशा वेळी हे औषध देतात.

कॅल्कॅरिया कार्ब – काही मुले झपाटयाने वाढतात. त्यांचे पोटही नगाऱ्यासारखे मोठे दिसते. डोके इतर शरीराच्या मानाने मोठे दिसते. या मुलांनी न पचणाऱ्या गोष्टींचे सेवन केले तर व त्यांना कृमी झाल्या तर या औषधाची निवड करतात

स्पायजेलिया – कृमी पोटात असण्याचे एक लक्षण म्हणजे बेंबीभोवती पीळ मारण्यासारखे दुखणे. संडासच्या जागी सतत खाज येते, संडासला होते आहे अशी जाणीव होते परंतु प्रत्यक्षात मात्र संडासला होत नाही; शरीरात रक्ताचे प्रमाण कमी होते व त्यामुळे अशक्तपणा जाणवतो अशा वेळी हे औषध देतात.

टयुक्रियम मेरम – ॲस्कॅरिस नावाच्या जंताची लागण असते तेव्हा हे औषध देतात. संडासच्या जागी खाज येणे, शौचास जावून आल्यावर तेथे वळवळल्यासारखे वाटणे, झोपेतही ही जाणीव झाल्याने झोप पूर्ण न होणे, खाज सुटणे, चिडचिड होणे अशा लक्षणांवर हे औषध उत्तम

सँटोनिनम – ॲस्कॅरिस अथवा थ्रेड वर्म प्रकारच्या जंताची लागण असते तेव्हा हे औषध देतात. दातांची शिवशिव जाणवते, तोंडाला घाण वास येतो, पोट सतत खराब राहते, नाकाला खाज येते, संडासच्या जागी खाज येते, अस्वस्थ झोप लागते, झोपेतही स्नायूंचे आकुंचन जाणवते, अशा वेळी हे औषध दिले जाते.

व्हर्नोनिया अँटिहेल्मिंदिका – लघवी व संडासच्या जागी खाज सुटणे, वळवळ जाणवणे, झोपेत दात खाणे यासारखी लक्षणे दिसल्यास काळया जिऱ्यापासून बनविलेल्या या औषधाचा कृमीनिर्मूलनासाठी उत्तम उपयोग होतो.

ई साहित्य प्रतिष्ठान

मराठी भाषा आता झेप घेण्याच्या मूड मध्ये आहे. रडणाऱ्यांकडे लक्ष नका देऊ. मराठीत कधीच नव्हते इतके वाचक आहेत आता. पुर्वी पुस्तकाच्या एका आवृत्तीच्या हजार दोनहजार प्रती छापल्या जात. पाच हजार म्हणजे डोक्यावरून पाणी.

आता ई पुस्तकांच्या जमान्यात एक एक पुस्तक पाच दहा लाख वाचकांपर्यंत जातं. वर्षाला चाळीसेक लाख डाऊनलोड होतात. वाचक एकमेकांना परस्पर फ़ॉरवर्ड करतात. व्हट्स अप, ई मेल, ॲप्प, ब्ल्यु टुथ, वेबसाईट, पेन्ड्राईव्ह, सिडी अशा असंख्य मार्गांनी पुस्तकं व्हायरल व्हायलीत. सुसाट सुटलित. खेड्यापाड्यांच्या

गल्लीबोळांपासून ते जगाच्या पाठिवरच्या प्रत्येक देशात. रॉकेटच्या वेगाने सुसाट सुटलेल्या मराठीच्या वेगाला आता कोणी थांबवू शकत नाही.

या धूमधडक क्रांतीत सामिल व्हा. आपल्या ओळखीच्या मराठी साक्षरांना यात ओढा. त्यांचे ई मेल पत्ते, व्हाट्सप नंबर आम्हाला पाठवा. तुम्ही फ़क्त दहा वाचक आणा. ते शंभर आणतील. आणि ते दहाहजार. तुमच्या व्हाट्सप ग्रुपमधून याची जाहिरात करा. आपल्याला फ़ुकट पुस्तकं वाचकांपर्यंत पोहोचवायची आहेत. आपल्याला टिव्ही पेपर ची जाहिरात परवडत नाही. आमचे वाचक हेच आमचे जाहिरात एजंट. तेच आमची ताकद. मराठी भाषेची ताकद जगाला दाखवू.

ई साहित्यची पुस्तके

www. esahity. com वरून डाऊनलोड करा.

esahity@gmail. com ला कळवून मेलने मिळवा. किंवा7710980841हा नंबर सेव्ह करून या नंबरला तुमचे नांव व गांवWhatsapp करून पुस्तके whatsapp मार्गे मिळवा.

किंवा ई साहित्यचे app. https://play. google. com/store/apps/details?id=com. esahity. www. esahitybooks या लिंकवर उपलब्ध आहे. तेdownload करा.

हे सर्व मोफ़त आहे.